

# カんだりしたときに起きる 尿漏れ(尿失禁)の悩み

**Q** それほどの量ではないのですが、尿漏れをしたり、尿のキレが悪くて下着を汚してしまったりします。改善方法がありますか？

尿意を催すとトイレがま  
んできない、重い荷物を持ち  
上げようとカんだり漏れてし  
まった、知らず知らずのうち  
に尿を漏らしていた、などと  
訴えてくる中高年の患者さん  
が少なくありません(下図参  
照)。女性は40歳、男性は50  
歳を過ぎたころからみられる  
症状で、年齢とともに患者数  
は増加し、60歳以降の人の半  
数以上が尿漏れに悩んでいる  
といわれています。

腹圧性尿失禁は、重い荷物  
を持ち上げたり、くしゃみや  
したりした時に、腹圧で尿が  
少し漏れてしまうというもの  
で、女性の尿漏れで最も多い  
タイプです。

切迫性尿失禁は、急に尿が  
したくなり、がまんできずに  
漏れてしまうもので、トイレ  
が近くなったり、トイレにか  
け込んだりするようなことが  
頻繁に起きます。

**Q** 尿漏れの主な症状と原因は？

尿漏れには、腹圧性尿失禁、  
切迫性尿失禁、溢流性尿失禁、  
そして機能性尿失禁の四つの  
タイプがあり、それぞれ治療  
法が異なります。

尿失禁の原因は、加齢や糖  
尿病による末梢神経障害、直  
腸がん、脳血管障害、パーキ  
ンソン病、脊髄損傷のほか、  
子宮の手術や出産の経験のあ  
る女性が発症する臓器脱、男  
性は前立腺肥大症などもあげ  
られます。

**Q** どのような検査や指導をすすめますか？

診療にあたっては、以下の  
ような検査をして、尿漏れの  
タイプや治療法を探ります。

〔排尿日誌〕  
数日間の排尿状態を患者自  
身に記録してもらいます。ど  
のような時に尿が漏れるのか  
尿意切迫感はどうなのかなど  
を把握し、1日の排尿回数、  
排尿量などから尿漏れの原因  
を探ります。

〔超音波検査〕  
女性は尿道の過可動や骨盤  
底筋の動き、男性は前立腺の  
大きさや形をチェックします。  
〔パッドテスト〕  
パッドを下着に付け、水を  
規定量飲み、決められた運動



東京国際大塚病院院長  
大堀 理さん  
おおほり・まこと  
岩手医科大学卒業後、北里大学病院で研修。米ヒュー  
ーソン市ペイラー医科大学に留学し、同大学泌尿器  
科講師、米メモリアルスロンケタリング癌センター前  
立腺診断センター副所長。東京医科大学教授、同大  
学前立腺センター長、同大学ロボット手術センター長  
を経て東京国際大塚病院(東京・三鷹市)を開院。

をし、失禁量を測定します。  
〔膀胱・尿道内圧測定〕  
尿道から膀胱に管を挿入し、  
管から水を入れて膀胱や尿道  
の圧力を測定します。尿をた  
める時や排尿する時の膀胱の  
圧力を測り、膀胱や尿道の機  
能に異常がないか調べます。  
〔尿流量測定〕  
検査用トイレに排尿し、排  
尿の勢いと時間を計ります。  
〔残尿測定(超音波検査)〕  
排尿後に膀胱内の尿の残量  
を超音波で調べます。

## 骨盤底筋のトレーニング

骨盤底筋とは膀胱・尿道・直腸や子宮・膣などをハンモックのよ  
うに支えている筋肉で、その筋力の低下が尿漏れにつながります。  
女性だけでなく、男性もトレーニングを続けると尿漏れの改  
善が期待できます。一般的には腹圧性尿失禁の予防に行うトレ  
ーニングですが、切迫性尿失禁に対しても有効です。



- 1 あおむけになり膝を立てる。膝の間はこぶし1つ分くらいあける。両手はへその下に置く。
- 2 息を吐きながら、尿道・肛門・膣を10秒ほどかけて、ゆっくりギュッと引き締める。
- 3 息を吐き終わったら、ゆっくり吸いながら全身をリラックスさせる。
- 4 5～10回繰り返す。朝起きた直後や、夜寝る前に行うのがおすすめ。

## こんな経験ありませんか？

尿失禁には大きく4つのタイプがあります。多くみられるのは、せきやくしゃみなどで腹圧がかかった時に漏れる腹圧性尿失禁と、突然の尿意ががまんできずに漏れる切迫性尿失禁です。



**腹圧性尿失禁**

- ・せきやくしゃみをした
- ・大笑いをした
- ・重い荷物を持ち上げた
- ・坂道を下った
- ・スポーツをした

**切迫性尿失禁**

- ・突然、強い尿意が起こる
- ・トイレまでがまんできずに漏れてしまう
- ・日中のトイレの回数が多い

## POINT

### 尿の追っかけ漏れ

男性によくある尿漏れの症状に「尿の追っかけ漏れ(排尿後尿滴下)」があります。用を足しファスナーを上げた瞬間、わずかに尿が漏れてしまうというものです。加齢などで膀胱や尿道を締める筋肉が衰えることでおきるもので、対策としては、排尿後、尿道にたまった尿を手で押し出すのが有効です。ただし、前立腺肥大症が原因のこともあり、その場合は追っかけ漏れの他に、尿の出る勢いが衰えるといった症状も表れます。気になる場合は、泌尿器科の受診をおすすめします。



https://yomidr.yomiuri.co.jp/  
読売新聞の医療サイト

サイトを大幅刷新! これまで有料コンテンツだった「病院の実力」と「医療大全」のデータベースが、「読売新聞オンライン」の会員であれば無料で読めるようになりました。